ÍNDICE

PRÓLOGO POR HIPPIE ACTITUD 6
INTRODUCCIÓN 9

1. APUNTE SOBRE NUDOS 15

2. AUTOASEGURADO CON LA CUERDA PREINSTALADA POR ARRIBA 17
Material necesario 17
Acceso a los anclajes para fijar la cuerda 22
Fijar la cuerda en anclajes instalados 24
Sistema para el autoaseguramiento 25
En acción 27

3. SOLITARIO DE PRIMERO AUTOASEGURADO 29
VÍAS EQUIPADAS DE UN LARGO 30
VÍAS DE VARIOS LARGOS 32
Material necesario 32
Desarrollo general de la técnica 39
Ordenamiento de la cuerda 39
Anclaje inicial para la cuerda en la base de la vía 41
Armado del sistema de autoseguro 45
Manejo de la cuerda durante el largo 48
Manejo de la cuerda inactiva y sistemas de respaldo 48
Manejo de la cuerda activa 60
Llegada a la reunión y anclaje 64
Descenso a la reunión inferior 67
Desmontar la reunión inferior 69
Vuelta a subir y recuperación del largo 69
Vuelta a ordenar la cuerda 70

4. DISPOSITIVOS DE FRENO PARA AUTOASEGURAMIENTO 71
Frenos específicos 73
Frenos no específicos 78

5. SISTEMAS DE AUTOASEGURAMIENTO BÁSICOS 89
Con un nudo ballestrinque 89
Con freno manual en posición guía 91
Con nudos 92

6. SALTO A LAS GRANDES PAREDES 93

7. AUTORRESCATE 104

8. CONSEJOS PARA EMPEZAR 107
Sigue informándote y formándote 108

FUENTES INTERESANTES 109
GLOSARIO ESPECÍFICO EN INGLÉS 110
EL AUTOR 112